ーこっちにもなげて！ー

10月末の土日に八幡町産業芸術まつりが開催されました。日曜日の体育館では商工まつりが開かれ、建築組合では、会場の一角に作った建物の屋根からお金と餅を撒き、建ち家のセレモニーを行いました。集まった人たちはおめでたいお金や餅を拾おうと、大きな段ボール箱やエプロンを広げ待ち構えていました。

1997.12.第438号

主な内容

より幸せに!!

40歳健康の集い

四十歳『あれから減量成功!』六十歳『陶芸で豊かな気分』

人生の節目である四十歳と六十歳の人たちを対象に自分の健康を見つめ直してもらうことを目的として「健康の集い」が、今年も七月から十一月まで計五回行われました。

参加したほとんどの人が運動不足に伴う体力の衰えを感じていました。今回のように運動すると「楽しい」「気持ちが良かった」ととても好評なのですが、それが日常生活に取り入れられていない人がとても多いようです。

そこで今回は、体力測定や生活習慣アンケートなどを実施した様子を紹介することで、健康について皆さんに考えてもらいたいと思います。

今年で3回目の「四十歳健康の集い」は、二回行われ、対象者の二十五%が参加しました。夜の開催だったこと、実行委員会を組織し実行委員に参加を勧めていただいたことが良い参加率になったようです。

今回参加したことで、同級生に刺激され少しずつ減量したという人もおり、どんな立派な話を聞くよりも効果的だったようです。

また今年で2回目の「六十歳健康の集い」は、三回学級が開かれ、十五%の参加率でした。参加した人たちにはとても好評でしたが、出席率の低さが残念な結果となりました。不参加の理由は、八幡町の六十歳はまだまだ働き盛りの年代のようで、「仕事を休んでまで行けない」との答えが多かったようです。

今年初めて陶芸教室を行ったところ大変好評で、これからも続けたてみたいという人もおり、生涯の趣味づくりの役に立てたかなと思っています。「もしかしたら百万円くらいの茶碗ができるかもしれない」などと夢を膨らませながら茶碗づくりに挑戦しました。

最終回には自作の抹茶茶碗でお茶を頂き、心もとても豊かになったような気がすると大変喜ばれました。

みんな気をつけてね ― 生活習慣アンケート結果から ―

がん、心臓病、脳卒中は三大成人病と呼ばれ、死亡原因の約7割を占めます。糖尿病、高血圧症、肝臓病など成人病と呼ばれる病気は、生活習慣が大きく関係すると考えられることから、『生活習慣病』とも呼ばれます。

これらの病気を予防するためには、自分の生活習慣を見つめ直すという作業が欠かせません。そこで今回の学級でもアンケートに答えてもらうという形で、自分の生活を振り返ってもらいました。

1 食生活

六十歳は規則的な食事時間で一日三食と大変健康的です。一方四十歳は時間が不規則だったり、一日二食しかとらない人もおり、仕事の影響で食生活習慣の乱れが見られる人もいるようです。

間食をする人は六十歳の人がずっと多く、皮下脂肪のつきやすい年代ですので、ご用心ご用心。

2 嗜好品

［酒］ほとんど毎日飲む人は、四十歳の人が多い結果でしたが、休肝日を設けている人も約七割強おり、良いことだと思います。

［タバコ］今回参加の六十歳は現在吸っている人はいません。一方四十歳では六十七%が吸っています。

さらに吸い始め年齢では、二十歳未満の人が八十三%と驚きです。現在喫煙している人でも、半数の人は禁煙経験があることからも、禁煙の難しさがうかがえます。

3 健康観

四十歳、六十歳とも、ほとんどの人がまあまあ健康と答えています。しかし、十年後健康でいられる自信があると答えた人は約半数で、十年後の年齢が違うにもかかわらず四十歳、六十歳とも同率というおもしろい結果になりました。

4 悩みストレス

悩み、ストレスを抱えている人は、若い四十歳の人の方が多く、これらを解消できない人も半数ほどいます。

5 運動

普段運動している人は六十歳の方がわずかに多くなっています。運動できない理由として、

もっと健康に

60歳健康の集い・

四十歳では「時間に余裕がない」が最も多く、仕事でも家庭でも忙しい年代であることがうかがわれます。しかし、悩みやストレスが解消できない人がかなりいることも考え合わせると、ぜひ時間を見つけ運動などで気分転換をしてほしいと思います。

手軽にできる運動の紹介などが、私たち保健婦の課題ではないかと思います。

アンケート結果から六十歳はかなり健康を意識した生活をしていると感じました。そろそろ体をいたわらなければと思っているのかも知れません。反面、四十歳はまだまだ無理のきく年代ということもあってか、六十歳と比較すると、やや不健康な生活をしているかなという印象を受けました。

生活習慣の積み重ねが将来のあなたの姿を左右します。健康な老後のため、今からいい生活習慣をこつこつ蓄えていこうではありませんか。

①食事時間

	決まっている	不規則
40歳	82.6	17.4
60歳	100	

②間　食

	する	しない
40歳	52.2	52.2
60歳	77.8	22.2

③お　酒

	毎日飲む	週1〜2回	週2〜3回	飲まない
40歳	77.8	11.1		11.1
60歳	33.3	16.7	33.3	16.7

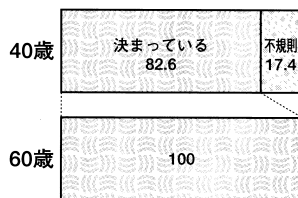
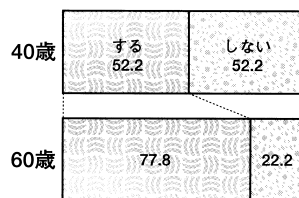
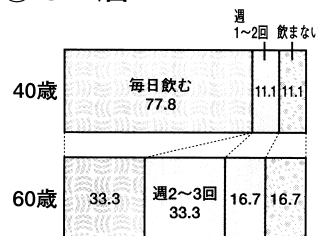
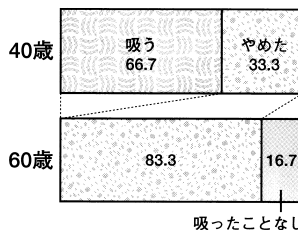
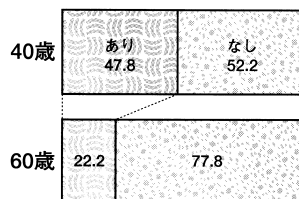
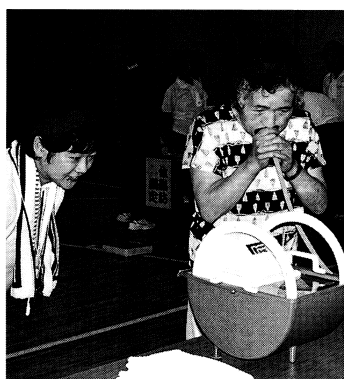
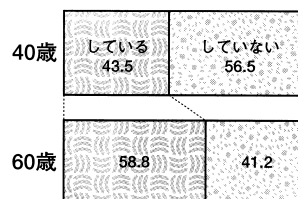
④たばこ

	吸う	やめた	吸ったことなし
40歳	66.7	33.3	
60歳	83.3		16.7

⑤悩み・ストレス

	あり	なし
40歳	47.8	52.2
60歳	22.2	77.8

⑥ふだんの運動状況

	している	していない
40歳	43.5	56.5
60歳	58.8	41.2

汗を流しながら体力測定

四十歳、六十歳とも五項目の体力測定に挑戦しました。「まだまだ体力には自信があるぞ」といった四十歳と、「大分体力も落ちてきたかな」と不安げな六十歳。それでも自分なりに精一杯挑戦しました。

最初は緊張していた参加者の間にも、しだいに笑い声が響くようになり、大粒の汗を流しながら約一時間頑張りました。結果を紹介します。

1　立位体前屈

体の柔軟性をみるテストです。四十歳より六十歳の方がいい成績でした。

2　閉眼片足立

平衡感覚をみるテストです。四十歳、六十歳とも五項目の中で最も成績の悪かった項目です。平衡感覚は年齢が高くなるにつれて劣ってきます。これが劣ってくると転びやすくなります。骨折予防のためにも平衡感覚が衰えないような運動をぜひ行いたいものです。

3　反復横飛び

4　上体起こし

5　立ち幅跳び

これら三項目は、四十歳は平均して良い成績でしたが、六十歳ではかなりばらつきがみられました。普段の体の使い方が筋

力の衰えの個人差を大きくすると思われます。四十歳の人は、"若さ"で今回は大変いい結果が出ましたが、安心せず今の体力を維持するための努力が必要だと思います。

参加者からの一言

「四十歳健康の集い」では、実行委員の皆さんからのご協力をいただき、参加した皆様には同級会気分で楽しんでいただけたようでした。

これからもこのような2回目、3回目の「成人式」を継続して行きたいと思いますが、参加者のあいだからも、「もっと参加者が多ければ…」の声が沢山ありましたので、来年度以降沢山の方々に参加して頂きたいと思います。

四十歳と六十歳の集いに参加して頂いた方々から感想をお寄せ頂きました。

日ごろ文章を書くことが少ないので書けないと後込みされた方もいらっしゃいましたが、参加しての感想、生活を振り返っての感想、今後の生活の改善点、目標などを書いていただきましたのでご紹介いたします。

我ら40歳

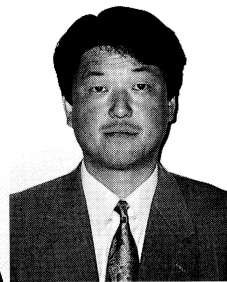
健康第一！

寺田　後藤　修一さん

八月二十八日と九月十七日に「四十歳健康の集い」が開催されました。今年四十一歳になり体力的に不安が出て来たこと、また実行委員を依頼されたこともあり積極的な気持ちで参加しました。

体力測定、健康クイズそして大変魅力的な熊谷知佳子先生指導によるエアロビクス体操と中身も濃く、汗を流しながらも楽しく大変充実したものでした。

氾濫する健康情報の選択に迷っていましたが、今回自分の体力を見つめ直せたことで、今後の体力増進や健康について自分に合った方法を見つけることができたような気がします。

何より健康第一！家族のため。自分のため。

万歩計を腰に歩く

荒町　村上佳奈子さん

「二度目の二十歳」という気持ちで参加しました。

一回目は、気力と体力のギャップを痛感した体力測定と、和気あいあいとした雰囲気の中でのグループ対抗健康クイズ。二回目は、リズムに乗ろうと努力したエアロビクスでした。

二回という短い日程でしたが、参加者全員が同い年という親近感もあり、とても楽しい時間を過ごせました。普段運動しない私には、体力測定もエアロビクスもかなりきつい内容でしたが、汗を流した後の爽快感は何とも言えないものがありました。

人生八十年。近付く老後のために、頂いた万歩計を付け、少しずつ歩き始めたところです。

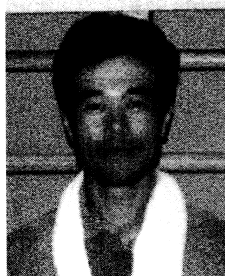
運動不足を痛感

小泉　浅井　睦さん

気持ちはいつまでも二十代位だと思っていましたが、四十歳になった途端「あーぁ、くたびっだぁ」の言葉が知らず知らず出ます。

「四十歳健康の集い」には、主人と二人で参加し、体力測定、エアロビクスとたっぷりいい汗をかきました。エアロビクスの激しい運動に、息も切れ足も上がらなくなり、日ごろの運動不足をつくづく感じさせられました。

これを機会に、健康のため運動不足にならないように主人共々も気をつけます。

このような「健康の集い」を五年後、十年後も長く続けてほしいですね。ぜひ参加したいと思います。

四十代は責任ある年ごろ

大平沢　池田　和晃さん

四十代を迎え、最近自分の行動を阻む体の不調を感じたのは自分だけかと思いながら、今回参加しました。

集いでは、働き盛りの健康維持、不規則な食生活の例、雑誌などとは違う実践での体力年齢を知り、クイズやエアロビクスを通して、正しく健康を知り得ました。二、三十歳の体力年齢というデータに喜んでばかりもいられません。

だれもが四十代を迎えると、様々な役や責任ある立場になってきます。それを台風と思い、うまく対処していきたいと思いますが、健康を意識しないと無理が生じる年代になっているのも事実です。

手軽なスポーツに参加するなど、自分のできることから始めたいと思います。

10年後、20年後も元気でいるために

人生八十年と言われ久しくなり、元気で長生きすることがだれもの願いです。しかし、私たちは好むと好まざるとにかかわらず、さまざまな原因で健康を損なってしまうことがあります。

生活習慣アンケートの結果でも、十年後健康でいられる自信のある人は約半数。元気でいたいとは思っても、先のことは分からないというのが皆さんの本音ではないでしょうか。

そこで「生活習慣病」を跳ね飛ばすためには不健康な生活習慣を避けて通ればいいわけです。簡単なことのようですが、これがなかなか難しいことだということはだれもが感じていることだと思います。

心も体も健康で、しかも楽しく生き生きとした生活が送れるようにするためには、次の三つの大きな柱を心掛けることが必要です。

一　食生活で健康づくり

①バランス食で成人病予防
　一日三十品目を目標にさまざまなものを食べよう
②減塩で高血圧、胃がん予防
　一日の塩分摂取量は十グラム以下
③脂肪減らして心臓病予防
　動物性脂肪は控え目に
④緑黄色野菜でがん予防
　カロチンやビタミンCががん予防に効果
⑤食物繊維で大腸がん予防
　野菜、海草、きのこ、果物などをたっぷりとって、便秘をしないように
⑥カルシウムで骨づくり
　牛乳、乳製品、海草、小魚などで一日六百㎎のカルシウム
⑦禁煙、節酒で健康長寿
　適量のアルコール（日本酒なら一合、ビールなら一本）と休肝日を設けよう

二　運動で健康づくり

①歩くことから始めよう
　いつでもどこでも一人でもできる最も身近な運動
②一日三十分を目標に
　健康づくりのためには一日一万歩を目標に
③体調に合わせマイペース
　自分の体力を知って無理をしない
④工夫して楽しく長続き
　少しずつでも続けることが大切
⑤時には楽しいスポーツを
　ストレス解消に最適

三　休養で健康づくり

①生活にリズムを
　生活にメリハリをつける
②ゆとりある時間で実りある休養を
　一日三十分でも自分だけの時間を持とう
③生活の中にオアシスを
　自然に触れ合ったり、部屋に花を活けたり、絵を飾ったり心の休まる空間づくり
④出会いときずなを大切に
　進んで社会参加をし、様々な出会いを持とう
　家族とのきずな友人とのきずななど様々なきずなを大切に

健康づくりは、それぞれの健康状態、環境、などを考え合わせ、自分にあった方法を考えていかないと、かえって健康を損なってしまうこともあります。

これから十年後、二十年後を元気で迎えられるよう頑張りましょう。

60歳を実感

六十歳を実感

栄町　堀　お蝶さん

還暦の祝いも終わり、「六十歳健康の集い」にお誘いを頂いて、否応なしに六十歳を実感しているこのごろです。

体力測定では、悲観したり満足したりと笑いの連続でした。

また八森窯での陶器作りでは、土を前に皆さん真剣そのものでした。三回目は何とも勇ましい「女の腕まくり、男の腕まくり」と題して調理実習を行いました。

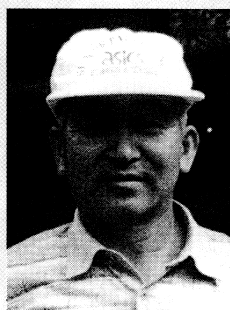
試食後の楽しみは、自分たちで作ったお茶碗でのお茶会。我ながら上手にできたお茶碗でお茶を頂けるとはこの上ない幸せな気分でした。

これからは健康に気をつけて、若いときにはできなかった趣味を楽しみながら過ごして行きたいと思います。

話も弾む同年生

升田　村上　孝弥さん

この集いの案内をもらったとき、恥ずかしさが先立ち申し込みませんでしたが、保健婦さんからの誘いの電話で意を決し、参加しました。

案ずるより生むが安し。参加してみると同じ六十歳ということもあり、話も弾み大変楽しく過ごすことができました。保健婦さんによる六十歳からの健康アドバイスはとても勉強になりました。六十歳の記念として抹茶茶碗を完成することができるなど、とても有意義な集いに参加でき、よかったと思っています。ほかの人たちも参加できたら良かったのにと思いました。

地球を守ろう!!
クリングキャンペーン

環境問題に関心を持ってもらうために北海道の稚内から鹿児島県の屋久島まで自転車で日本縦断している３人の外国の方々ジョールさん、バーバラさん、ジェイソンさんが、８月13日に八幡町に立ち寄りました。３人とも３年間、英語指導助手として日本に滞在していました。３人の契約が終わって「地球を守ろう・サイクリングキャンペーン」という行事を始めました。

来町した３人にインタビューしてみました。（Ｑ＝質問、Ａ＝答え）

インタビュア：マービン・チルダーズ先生

Ｑ：どうしてこういうことをやっているのですか？

Ａ：私たちは地球の一市民として、自然環境を大切にするため努力しなければなりません。地球を救うのに、自分でできることをやらなければならない時代になってしまいました。だれかが地球を守ってくれるのを待つ余裕がありません。

Ｑ：日本にいる間、一番大きな環境問題は何ですか？

Ａ：これは日本だけではないのですが、日本人は何か買って一回使っただけで捨ててしまうということです。特に割り箸です。私たちは、キャンペーン中でもふだんの生活でも割り箸を一切使いません。全部ではないかも知れませんが、輸入された熱帯地域の木材から作られた割り箸があるということは現状です。しかも、割り箸というのは最後にゴミになります。

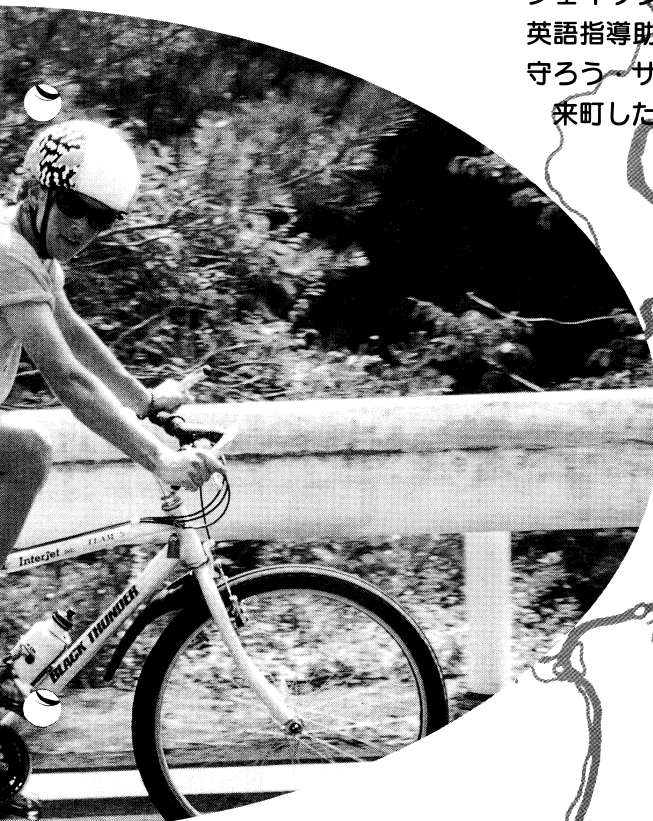
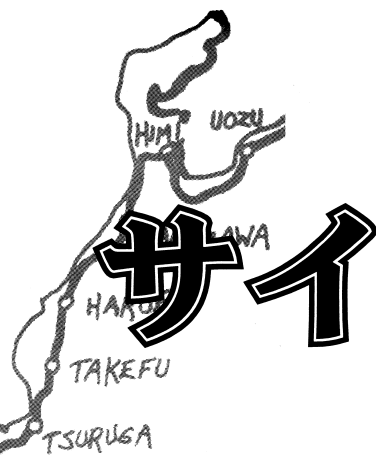
Ｑ：環境問題を改善するのに、私たちが何かすぐにできることはありますか？

Ａ：いっぱいあります。前の話の中に出たように、割り箸を使わないこと。外食の時には自分の箸を持って行きましょう。それに加えて、自転車を利用すること。自転車というのは排気ガスが出なくて、すごく地球に優しい乗り物です。近くても車を使ってしまう人は多いです。又、日本の優れている公共交通機関を利用することです。

Ｑ：もし環境問題について全然考えなければ地球はどうなるでしょう。

Ａ：どうにかなっても地球は全然平気。地球は元にもどる力を持っているのです。しかし、人間やいくつかの種類の動植物は、私たちの惑星から消えていく可能性があります。先進国の私たちが見えない部分もあります。私たちは何か買う時、たまに地球にダメージを与えますけど、そのダメージは国内だけでなくて第三世界の国々にもダメージを与えます。ということは環境問題というのは国境がないからです。

Ｑ：キャンペーンの最初の2週間で感じたことは？

Ａ：まずお尻が痛い。もちろん排気ガスは凄い。クーラーが付いている車の中では、排気ガスのひどさを全然分からないと思いますけど、自転車に乗るとよく分かる。鼻をかんでみると出てくるものは黒っぽいし、肺も汚れています。せきも多くなってきました。

ストップ地球温暖化列島縦横エコリレー

京都市で開かれる気候変動枠組条約第３回締約会議に向けて地球温暖化防止のキャンペーンのため、全国６つのコースに分かれて自転車をリレーしていきました。

八幡町では11月10日に遊佐町から引き渡しを受けて酒田市にリレーしました。町の職員３名が自転車に乗ってこのリレーに参加しました。

サイ

HIMI
UOZU
TAKEFU
TSURUGA
OE
KUMIHAMA
HAMASAKA
SEKIGANE
TAKEBE
KURASHIKI
UCHINOMI
TAKAMATSU
HANOURA
KOCHI
TANO
ASO
SAIKI
ISAHAYA
NAGASAKI
SHIMABARA
MINAMATA
KAGOSHIMA
YAKU

Q：八幡町を見てどんな印象を持っていますか？

A：八幡町にいるのが短かったけど、美しい町で感動的でした。もう少しいられればいいなと思いました。私たちは一の滝と二の滝を見に行って泳いできましたが、良い思い出となりました。鳥海山の麓にある庄内の環境は素晴らしいし、皆さん親切だと思いました。また来るつもりでいます。自然の環境や後世の人々のために、これからも地球をきれいにすることを頑張りましょう。

屋久島 ← 北海道

Bicycle for Everyone's Earth

Summer '97

平成9年度 産業芸術まつり

10月25日～26日産業芸術まつり、11月3日に文化祭ステージ部門「やまゆり芸術祭」が行われました。中央公民館、町体育館、ＪＡみどり農協など各会場では多彩な催し物が開かれ、皆さん秋の祭典を楽しみました。

八幡中学校３年３組 絵本をプレゼント

11月１日の文化祭。“対人地雷撲滅キャンペーン”と銘打ち自家製サツマイモ販売と100円募金で集まった善意のお金で、八中３年３組は絵本「地雷ではなく花をください」を購入。小学校と保育園、中央公民館の図書室に贈呈しました。この絵本１冊でカンボジアの土地一坪から地雷が除去され、きれいな土地に生まれ変わります。

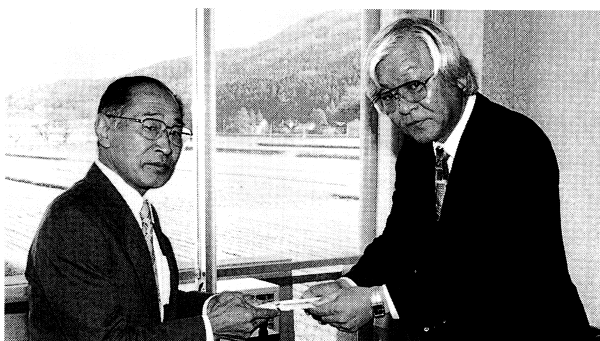
伊藤あさみ氏（大平沢出身）の講演に感涙

11月９日㈰に高齢者事業団まつり、16日㈰に大沢小学校父親学級・明るい社会づくり講演会が行われました。伊藤あさみさんは、現在、天童市の身体障害者福祉協会副会長をしており、「輝いて生きよう」という題で講演されました。生まれつき両手が不自由で、足の指を使って編み物や洋裁を覚えたこと、大沢小学校に入学できなくて兄や妹に勉強を教わったこと、みんなに感謝しながら生きてきて良かったと思ったことなど、苦労した人生の話に、会場の皆さんは涙を流しながら聞き入っていました。

沖縄東村の親善訪問団が来町

10月21日から４日間の日程で、沖縄東村から20人の皆さんが八幡を訪れました。これは「北と南の交流事業」として、町民との交流や周辺施設などを視察し、肌で違いを感じながら、友好を深め、お互いの物産の交流を通じて自分たちの地域を見直すために行ったものです。

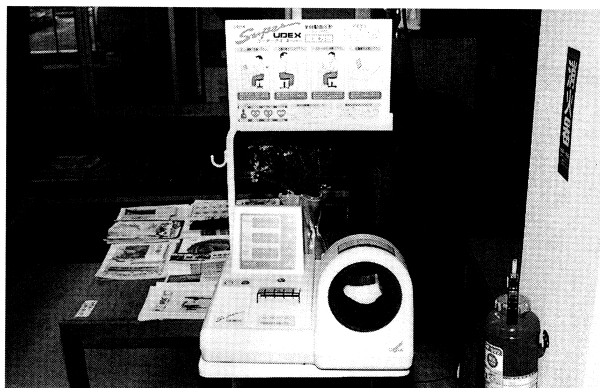
福山神楽に「丸高歴史文化財団」の助成金

丸高歴史文化財団は、県内で伝統文化の継承発展に寄与している団体や歴史の調査研究を行っている団体に助成金を贈っています。今回、この団体に福山神楽保存会が選ばれました。保存会ではこの助成金を有効に使って伝統文化の継承に役立てていく考えです。

八幡ロータリークラブが防火看板寄贈

ロータリークラブ（会長金子守利）は、防火を呼びかける看板を酒田地区消防組合に寄贈しました。

消防組合ではこの看板を、町内の目立つ場所に設置し、防火意識向上に役立てていきたいと思っています。

血圧計を設置しました

町では、中央公民館と役場入り口に、自動血圧測定器を設置しました。役場や中央公民館にお出での方々が手軽に血圧を測り、各自の健康チェックができるように設置したものです。お出での際はお気軽にご利用ください。

地域づくりと公園整備

地域の自主的な活動の手助けとして宝くじ受託事業収入を財源とするコミュニティ助成事業があります。平成９年度は、三保六区の公園を整備しました。これからの三保六区のコミュニティづくりが期待されます。

表彰おめでとうございます

戸田孝志氏(栄町)県民福祉大会で県知事表彰

平成９年度山形県・県民福祉大会の席上、山形県知事より表彰されました。戸田氏は社会福祉事業団団体役職員としての功績が認められたものです。県内受賞者６名の代表として壇上で受賞されました。

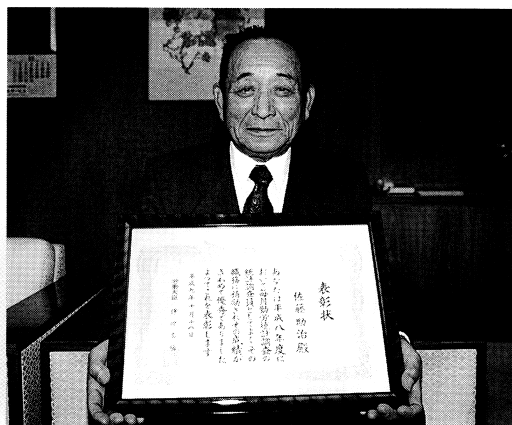
平成9年度　八幡町表彰式

平成９年度八幡町表彰式が11月３日、菊薫る文化の日に行われました。今回は公共の福祉と町勢の進展に尽くされ、功労の特に顕著であり、他の模範として、遠田士郎前町長をはじめ、次の方々が表彰されました。
《表彰者》自治功労：遠田士郎氏、兵藤幸雄氏、保健功労：庄司三枝子氏、環境衛生功労：後藤佼一・洋子氏夫妻、産業振興功労：八幡町商工会婦人部、相蘇俊次氏、池田喜三雄氏、麓井酒造㈱、鳥海八森観光㈱支配人佐藤宏氏。

荒生喜弘氏(小泉2)県民福祉大会で県知事より感謝状

平成９年度山形県・県民福祉大会の席上、山形県知事より感謝状が贈られました。荒生氏は地道なボランティア啓蒙活動の実績が認められ、県内でただ１人受賞されました。

佐藤勘治氏(小泉2)統計調査で労働大臣表彰

昭和26年以来、47年の永きにわたり、統計調査員として活躍されていますが、今回“毎月勤労統計”を３期５年間調査された功績が認められ、労働大臣表彰を受けました。

庄司美枝子氏(小泉2)厚生大臣賞を受賞

八幡町食生活改善推進協議会発足から27年にわたり、町民の食生活改善やボランティア組織の育成及び地区組織活動が高く評価され「栄養改善事業功労者」として、庄司美枝子氏が厚生大臣賞を受賞されました。

永年在職監査委員の自治大臣表彰に 阿部保二氏(市条1)と小野義郎氏(市条1)

去る10月21日、東京日比谷公会堂において監査事務功労者に対する自治大臣表彰の贈呈式が行われました。
このたびの表彰は、地方自治法施行50周年に当たり、10年以上監査委員に在職された方々に対して、監査事務に精励された功績が讃えられたものです。

ホープ委員会
街並みマップづくり

我々ホープ委員会の一つのテーマとして、〃八幡町の町並み景観〃というものをかかげています。とくに今我々が取り組んでいるのが一条、観音寺地区の歴史ある町屋造りの建物を調べ、それらの建物を地図に載せることです。旧街道を何回となく歩き、目に付いた建物があればそこのお宅におじゃまをし、色々な事をうかがい、今これらの建物を地図に載せる作業をしています。目についた建物というと、間口いっぱいの切り妻屋根で、小梁組を表し白壁のある建物がありました。この様な建物が少しですがまだ残っています。しかし、完全な形で残っているのはごくわずかです。たいていのお宅は、外壁をトタンで包んでしまっています。ここに紹介する鈴木邸もそんなお宅でした。

私のところに住宅の増改築のお話があり、色々お話をうかがうと、出来るならば古い建物を残せないかということでした。調べたところ、床の浮き沈みはあるものの、まだ手を加えればこの先何十年と住むことが出来るようでした。

そこで、まず床の不陸を直し、畳を新しくし、襖と障子を張り替え、縁側の床を張り替え、あちこち落ちかけている漆喰を塗り直したところ、見違えるようになりました。新しい建物と違い歴史を感じさせる柱、梁、鴨居が何とも好い感じに出来上がりました。外部のほうは、小梁組を表し、落ちた白壁を塗り直し、破風板を塗り直し、眉と唐草に白を入れただけでとってもいい建物に生まれ変わりました。玄関の両側の下見板と戸袋の下見板も、塗り替えたら本当に見違えるようになりました。

古くなったら取り壊すだけでなく、町並み景観をも考えて古い建物も大切にしていきたいと思うようになりました。また新しく家を建てる場合でも、少しは町並み景観を考えたらいい感じの町が出来るのではないでしょうか。

佐藤　巧朗

医識

風邪に注射は効くのでしょうか

町立八幡病院内科　半田和広

風邪の季節になりました。気温が低くなり空気が乾燥すると風邪の病原であるウイルスが活発に活動するようになります。冬に風邪が多くなるのもこのためです。この季節はいろいろ忙しく、寝不足や食事が不規則になりストレスもたまり体力が落ちることも風邪がはやる原因かもしれません。

さてこの時期、風邪で病院に見える患者さんからよく『早く良くするために注射して下さい。』と言われます。私も小さいころ医者に行くと度々注射を受けたように思います。しかし、現在私は風邪の患者さんに注射をすることはほとんどありません。以前は熱冷ましの注射などが使われていたようですが、最近では副作用の問題などから製造中止になる薬がある位です。また風の原因であるウイルスにはバイ菌を殺すための薬、いわゆる抗生剤は効かないため抗生剤の点滴も風邪の患者さんには要らないわけです。風邪はほとんどの場合約1週間で自然に治る病気です。昔注射をして風邪が治ったのではなく、自然に治ったのと痛い思いをした経験が結びついて注射すると早く治るといつの間にか信じられるようになったのかも知れません。

風邪をひくと熱が出て、咳鼻水が出ることは体が風邪のウイルスと必死に戦っているためです。咳鼻水で体内のウイルスを外に出し、体温を上げてウイルスが増えるのを押さえているのです。時に風邪薬を飲むと症状は軽くなっても、かえって風邪が長引くことがあるのです。ですから、風邪の時は体力を増加させるため安静にし、十分に睡眠時間を取り、また水分を多く取るためにお粥やうどんそして適宜にポカリスエットなどを取るようにしたらよいのです。

最後に、やはり一番大切なのは風邪にかからないようにすること。そのために外から帰ったら良く手を洗い、うがいをしましょう。

町長のティータイム

ダイオキシン

人間が作り出したもので最も毒性の強いものとして知られる物質。ベトナム戦争に使用された枯葉剤に含まれ、ベトちゃん、ドクちゃんで有名になり発ガン性、催奇形性が強い。

そのダイオキシンが私たちの生活上で出るゴミの焼却時にも発生する。そして焼却場の排煙にも含まれていることが明らかにされ、その対策が求められている。

八幡町も加入しているクリーン組合の焼却場更新計画でもダイオキシン対策が方針決定の大きなポイントになった。

しかし、新しい焼却場が完成するのは数年後、私たちのゴミに対する認識がこれまでと同じでいいのだろうか。

便利さを追うあまりゴミの量を増やすことは、限りある資源の無駄遣いにもなる。本来、土に返すべき有機物である生ゴミまで焼却している現状。

温暖化への懸念。

地球の環境を維持するためにも必要以外のゴミは出さないという考えをもっともっと進める必要がある。

佐藤孝司

吉宮㈱八幡工場閉鎖されることに伴う町の雇用対策本部設置

11月11日　吉宮社長、池田専務が役場を訪れ、平田工場を除く、本社、余目、八幡の各工場の従業員を解雇し、工場を閉鎖する旨の説明を受けました。解雇対象の従業員は全従業員の7割、八幡工場には111人の従業員が働いており、うち八幡町在住の従業員は66人です。

解雇時期は、12月19日㈮を予定している模様。

前例のない大量解雇という緊急事態で、社員は年末を控え、生活に不安をいだくなど大きな影響を与えるものと重要視し、町では早速関係各課を集め協議し、11月17日㈪午後5時過ぎに八幡町雇用対策本部を設置しました。

雇用対策本部は池田修一助役を本部長に、副本部長には本間誠二酒田公共職業安定所所長と戸田孝志八幡町商工会会長、本部員は企業立地推進委員の方々にお願いしました。

また、八幡町商工会とも協議し、商工会より町内の企業、商店の求人情報の収集をしてもらいました。そして、11月19日㈬に第1回の会議を行い、今後の方針をまとめたところです。

- 吉宮社員の実態把握
- 酒田公共職業安定所、商工会と提携した町内企業への受け入れ要請
- 八幡町在住従業員の意向調査
- 生活安定の融資制度の活用
- ハローワークとの相談会開催
- 町役場に雇用相談室を開設し、町内在住従業員に情報を提供する

今後、吉宮㈱に関係する、酒田市、余目町、平田町、酒田公共職業安定所と連携をとり再就職を支援していく予定です。

※雇用相談を希望される方は役場企画開発課まで。担当：開発係・後藤（☎64―3111・内線235）、開設時間8：30～17：15［土日、祝祭日、年末年始（12／27～1／4）を除く］

連載中の「そば文化を創る」「水の郷の水めぐり」は今回休ませていただきます。

歌壇

短歌会「やまゆり」

雨あとの水量(かさ)増えしせせらぎに芒(すすき)の花綿散り落ち揺れり　荒生美恵

裏庭に実の殻つけて背丈越す末枯れる百合に斜陽の淡し　遠田みや子

物乞いて生きる日日にはなけれども夕べに一合の酒を楽しむ　土門良治

今の年も終わりかと咲くタンポポの花房ゆらし木枯の吹く　三浦愛子

蒸しあがる甘き匂のさつま芋ふっくらと割れ湯気立ててをり　土井美八重

幼き日一番上に生れしと叱られ役は吾だった事　荒生フミノ

辺境で親と別れし孤児達の老いたる顔に喜びの目見ゆ　小松重松

紅葉の色鮮やかな山に来て昔の友と暫し語れり　堀シメ

秋空に初冠雪を抱きつつ赤く染まりし鳥海の山　阿部スミ

山畑の芋つるたぐれば紅あづまこの世の異変覗くがごとく　川瀬誠

道の辺に銀杏黄葉散り敷きて庚申塚を金色に飾る　荒生國吉

はんこたんな

このコーナーでは、近隣市町の情報を紹介します。

酒田
「スワンスケートリンク」オープン

11月29日、酒田市営体育館内にスワンスケートリンクがオープンしました。
▼開設期間／平成10年3月15日まで（1月1日は休館）▼一般利用時間／平日の12：00～21：00（火曜日のみ19：00まで、土日・祝日・年末年始（12月27日～1月7日）は10：00～19：00▼料金／［使用料］1人1回につき一般510円、高校生310円、中学生以下210円［スケート貸靴券］310円▼問い合わせ／スワンスケートリンク（☎23－3437）

遊佐
遊佐町読書感想画・ポスター展

芸術の秋。遊佐町の児童・生徒の創造力で書かれた絵画とポスターの展示です。みなさんのご来場をお待ちしています。
▼日時／11月21日㈮～12月10日㈬開館時間平日9：30～18：00・土日9：00～17：00《休日＝24、25、30、12／7》▼場所／遊佐町立図書館▼問い合わせ／遊佐町立図書館（☎72－5300）

平田
お正月に門松いかが

平田町の田沢新田地区では、地区内の孟宗竹を使った門松づくりが始まりました。縁起物の門松です。お求めになりたい場合はご注文いただければ配達いたします。また、ご要望に応じて回収もいたしますのでご相談ください。
▼サイズ・価格／小8、000円、中12、000円、大16、000円、特大21、000円（価格は一対、消費税込み）▼申込み・問い合わせ／田沢新田地区門松部会加藤久米治（☎54－2958）

松山
独身男女の集い『バージン・ロード』

今年で3回目となる、独身男女の交流パーティーです。クリスマス前に、素敵なパートナーを見つけてみませんか。
▼日時／12月13日㈯18：30～▼場所／松山町町民センター▼内容／集団お見合い形式による立食パーティー、ほか▼対象／男性20歳以上、女性18歳以上の独身者▼参加費用／男性3、000円、女性2、000円▼申込み／所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、12月8日まで左記事務局へお申込ください。▼問い合わせ／松山町企画開発課（☎62－2611）

立川
風の町のおみやげはいかがですか

風が描くまち立川では、さまざまな風に関する特産品があります。最近は、風をイメージし作成された木製風車「風車村に行ってきました」ができました。これは風を受けるとラベンダーの香りが漂う手作り風車です。その他風車村テレホンカードはじめ、風占いやラベンダー製品など多数そろえていますのでお立ち寄りの際にはぜひお買い求めください。
▼問い合わせ／ウィンドーム立川（☎56－3360）

余目
クリスマスコンサート・バイオリンとギターの夕べ

'97のクリスマスは、ちょっとおしゃれしてバイオリンとギターの音色を聴くひとときを過ごしてみませんか。きっと、ホットな夢を見ることでしょう。
▼日時／12月18日㈭18：30開場・19：00開演▼場所／余目町第一公民館▼内容／森下幸路さん（仙台フィルハーモニー管弦楽団・コンサートマスター）と鈴木大介さん（イタリア国際ギターコンチェルトギター部門で優勝）の演奏とトーク▼入場料／3、000円（前売券のみ）小学生以上・限定100名まで▼問い合わせ・チケットのお求め／余目町教育委員会文化振興係（☎42－0158）

魅惑の山野草 ⑩⑦ ユウガギク ●大瀧省三

和名 柚香菊（ゆうがぎく）（キク科）

10月頃山の草地や道端に生える多年草で、いつも見ることのできる野菊の代表のようなものです。名前のとおり柚（ゆず）の香りのする菊だそうですが、あまり香りはしないようです。菊の語源は、漢名でその音読みだそうです。

歳末たすけあい運動に協力を

～地域で支えあうあったかいお正月～
12月は歳末たすけあい運動月間です。生活に困っている人たちが明るいお正月を迎えられるように、皆さんの温かい心を歳末たすけあいにお寄せください。

なお、募金の取り扱いは、山形県共同募金会八幡町分会（社会福祉協議会内☎64-3765）で行っております。

※募金受付期間　12月１日～15日

山形県立保健医療短期大学一般入学試験のお知らせ

- **学科・定員**　看護学科（56名程度）、理学療法学科（14名程度）、作業療法学科（14名程度）
- **試験日**　平成10年２月27日㈮
- **出願期間**　平成10年１月27日㈫～２月２日㈪（消印有効）
- **試験科目**　国語Ⅰ・Ⅱ（古文・漢文を除く）、英語Ⅰ・Ⅱ、数学Ⅰ・Ⅱ・Ａ（数と式）、物理ⅠＢ・化学ⅠＢ・生物ⅠＢから１科目選択
- **問い合わせ**　山形県立保健医療短期大学教務学生課（☎0236-86-6688）

交通事故相談

交通事故による賠償問題や示談等でお悩みの方は、山形県交通事故相談所庄内支所（山形県庄内支庁地域振興課内）をご利用ください。相談はすべて無料・秘密扱いです。電話での相談もお受けしています。

《巡回相談》
○酒田市役所　分室市民相談室
毎月第1･2･3･5月曜日　10:00～15:00
（☎0235-66-2111・内線256）

- **問い合わせ**　山形県庄内支庁地域振興課県民係（☎0235-66-2111内線・261）

人権特設相談所

- **日時**　12月12日㈮　10:00～15:00
- **場所**　中央公民館

※人権擁護委員、法務局職員による心配ごと、困りごとなんでも相談会です。お気軽においでください。

八森温泉ゆりんこまいづる荘湯治パック
《冬期期間限定》

ゆりんこで温泉さ　はて一日ゆっくりして、夕食はまいづる荘で　んめごっつぉたべで、ゆっく･りまいづる荘さとまて、こんだぜいたぐねの。これもゆりんこができだおがげだのおばあちゃん。

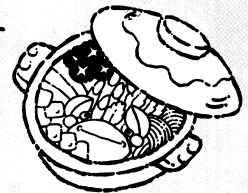
■期　間　平成９年12月１日～平成10年２月28日
（土日・祝祭日及び年末年始12月28日～１月７日除く）

■料　金　１泊３食付・２泊以上　6,500円
１泊３食付・３泊以上　6,000円

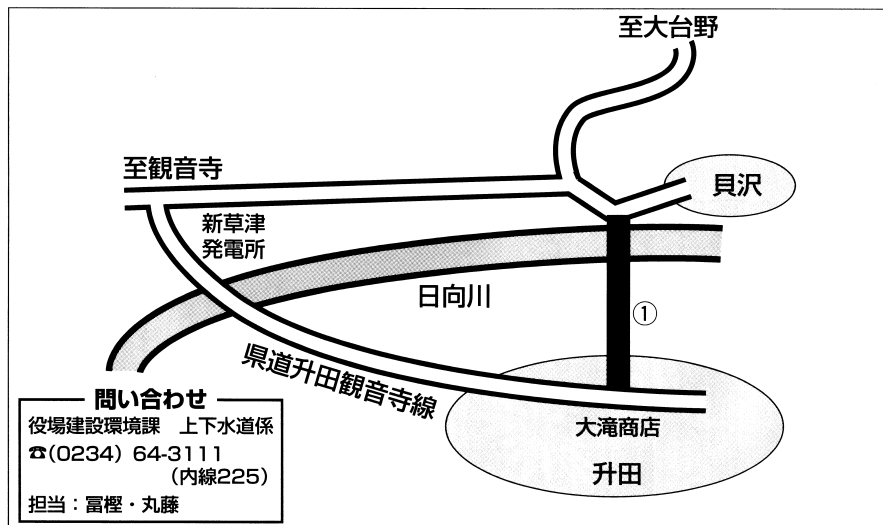
日帰り宴会も承ります

宴会　◎鍋コース　2,000円
◎膳コース　2,500円
◎まいづる贅沢コース　3,500円

小宴会から大宴会までまいづる荘におまかせください。５～80名まで可能

- **申込み・問い合わせ**　まいづる荘へ（☎64-3766）送迎有り

農集工事・水道工事に伴う
通行規制について

町道升田大台野線について農集工事及び水道工事に伴い、通行規制が行われます。町民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

①期間　12月１日～12月25日《全面通行止め、夜間・休日開放》

町立八幡病院休日当番医

【12月】
- 6日㈯岡田副院長
- 7日㈰半田医長
- 13日㈯土井院長
- 14日㈰菅井医師
- 20日㈯半田医長
- 21日㈰県立中央病院医師
- 23日㈫半田医長
- 27日㈯土井院長
- 28日㈰廣嶋医師
- 29日㈪半田医長
- 30日㈫菅井医師
- 31日㈬菅井医師

【１月】
- 1日㈭土井院長
- 2日㈮岡田副院長
- 3日㈯廣嶋医師
- 4日㈰岡田副院長

《八幡病院から休診のお知らせ》

※12月19日㈮の延長診療（午後５時15分以降）を休診します。

※年末・年始の休診
12月27日㈯～１月４日㈰

Information

趣味 教養

八幡町パソコン愛好会

●日時 12月10日(水) 19:00～
●場所 中央公民館
●内容 利用・応用の情報交換
●問い合わせ 佐藤伸一(☎64－2519)
NIFTY' SID：KGG01041
KGG01041@niftyserve.or.jp

＊＊＊ パソコン通信会議室 ＊＊＊

デジタル喫茶「やわたリアン」	
開設場所	NIFTY－Serve
GOコマンド	GO PATIO
開設ID	KGG01041
パスワード	YAWATA＝8

ダッシュ・フレッシュ健康塾

●日時 12月9日(火) 13:30～15:00
●場所 町体育館
●内容 若がえりリフレッシュ体操
●対象 コレステロール値の気になる方
●問い合わせ 保健福祉課保健婦(☎64-3111・内線404)

保健教室 あります

●日時 12月7日(日) 13:00～14:15
●場所 酒田市総合文化センター
●講師 東京都 長谷川病院
内科医師・医学博士 吉永陽子氏
演題「男と女のテーブルマナー」
●対象 一般町民
●その他 入場無料 先着70名まで
●問い合わせ 酒田保健所予防係(☎24-1224)

年末が変わります

“季節資金保証制度”の限度額が引き上げられました。

平成9年11月4日より12月25日受付分について

○限度額が 1,000万円→1,500万円
○利率が 年2.0%→年1.9%
●問い合わせ 保証協会の窓口、金融機関、八幡町商工会、役場産業振興課(☎64-3111)

やじうま教室

●日時 12月13日(土) 9:00～
●場所 中央公民館
●内容 「凧を作ってあげてみよう」

ふるさと奨学ローンと八幡町勤労者生活安定資金

《ふるさと奨学ローン》

利用者の子弟が県内に就職した場合、それ以降の利子の内2.5%を㈱山形県勤労者育成教育基金協会が利子補給します。

●対象 高校、短大、大学、専門学校等に入学、在学する人の保護者
●融資限度額
就学者1人300万円、2人以上500万円
●融資利率 年3.2%より(県内に就職後は2.5%)、会員は3.0%
●融資期間 15年以内(就学期間は元金据え置きができます。)

《八幡町勤労者生活安定資金》

町と県労働金庫では、労働組合のない会社や商店に1年以上お勤めの方に、生活資金を低利で融資します。

●資金使途 教育費、医療費、冠婚葬祭等の生活費など生活安定を図るもの
●融資限度額 100万円
●利率 年2.0%(5年返済)
●※問い合わせ 県労働金庫酒田支店☎22－0321、町産業振興課☎64－3111)

人の動き

11/15受付分まで

ご結婚おめでとう

(栄町 小松敦 / 栄町 小松ゆみ)
(観音寺1 池田透 / 酒田市 佐藤靖子)
(市条1 遠田淳一郎 / 遊佐町 髙橋真夕)
(北仁田 土井義晴 / 遊佐町 石垣美起)

お誕生おめでとう

地区	氏名	生日	両親
寺田	丸藤 育(いく)	10.16	俊一・美佳
栄町	藤塚 恭兵(きょうへい)	10.13	真一・久美
観音寺1	佐藤 光(ひかる)	10.21	義一・ひろみ
脇	丸藤 和也(かずや)	10.25	和男・いずみ
福山	冨樫 宏徳(ひろのり)	10.31	啓一・てる子

おくやみ申し上げます

地区	氏名	年齢
観音寺2	信夫 彌生	83
荒町2	佐藤 悦郎	76
荒町1	渡邊かねよ	88
前川	菅井 儀一	56
青沢	石川 黙仙	84
双葉	遠田 勇一	56
観音寺1	佐藤 繁惠	86
新出	佐藤久一郎	65
市条3	村上 絹子	77
青沢	相蘇 仁一	81
青沢	相蘇 榮一	61
幸楽荘	佐藤いしよ	86

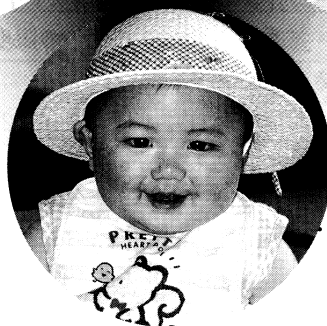
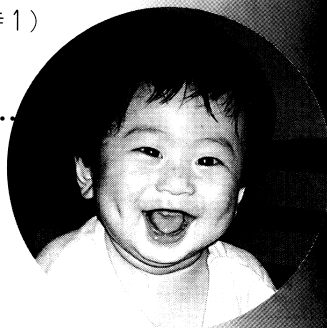
Number 438. December 1997
十二月号
平成9年12月1日発行
通巻438号
発行者　八幡町長　後藤孝司
〒999-82　山形県飽海郡八幡町観音寺字寺ノ下41
☎0234(64)3111
印刷　北星印刷㈱　☎0234(22)3922

八幡町民です。

満１歳になりました。

遠田　歩（あゆむ）ちゃん（大平沢）
11月４日生まれ
（本司・律子さん）

安倍　智輝（ともき）ちゃん（栄町）
11月15日生まれ
（淳弥・美栄さん）

村上　広樹（ひろき）ちゃん（観音寺１）
11月６日生まれ
（誠・裕子さん）

長沢奈々穂（ななほ）ちゃん（常禅寺）
11月25日生まれ
（智・絵理さん）

平成9年度　八幡町青年活性化事業　第3弾

"APPI DE HAPPY SNOW TOUR"

八幡町では、青年活性化事業実行委員会（会員16名）で様々なイベントや活動を企画し、今年も「３on３大会」「トレジャーハンティング」を開催しました。そんな実行委員たちからのお知らせです！

安比高原に出かける、２泊３日（１泊は車中）のスキーツアーです。もちろんスノーボードもＯＫ！

銀世界の中で、若者同士のネットワークをこの機会に作りましょう!!

- **期日**　平成10年１月30日㈮夜出発～２月１日㈰
- **場所**　岩手県　安比高原（宿泊は『安比グランドヴィラ』）
- **対象者**　20歳以上の男女
- **参加費**　２万円（宿泊・交通費・リフト代含む）
- **定員**　24名
- **申込み期間**　12月１日㈪～12月31日㈬
- **申込み方法**　八幡町教育委員会内「スキーツアー係」に電話及びFAXで（☎64-3111、FAX64-3110）応募者多数の場合、抽選により決定
- **問い合わせ**　八幡町教育委員会社会教育係（☎64-3111・担当池田）